

休日の「夜更かし・朝寝坊」は危険!?

平日と休日における、就寝時刻と起床時刻の、ちょうど真ん中の時刻のズレを「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）」と言います。

平日は規則正しく就寝・起床をしていますが、休日にこのズレが大きくなると、体内時計は海外に行った時のような時差ぼけを起こすことが分かっています。

そうすると、睡眠や目覚めの調節ホルモン「メラトニン」の分泌が乱れ、平日になって昼に眠くなったり、夜に眠れなくなってしまいます。

これはソーシャル・ジェットラグが大きいほど影響も大きいと言われ、**注意力**や**記憶力**の低下、場合によっては代謝機能や免疫力が下がることで**生活習慣病**のリスクも高まります。

休日の朝寝坊は楽しみですが、慢性化しないように心掛けましょう。

